

Dag		Uge 28 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	8. juli 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	10. juli 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	12. juli 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Anja Lone Kenni Søren

Dag		Uge 29 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	15. juli 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	17. juli 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	19. juli 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 30 Ansvarlig træner: Camilla	Hold	Træner
Tirs	22. juli 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	24. juli 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	26. juli 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Løb med hold 2 Michael Frontløber Stine Bibi

Dag		Uge 31 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	29. juli 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	31. juli 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	2. august 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Morgenmadsløb Amager	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Frontløber Stine Bibi Søren

Dag		Uge 32 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	5. august 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	7. august 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	9. august 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Anja Stine Bibi Camilla

Dag		Uge 33 Ansvarlig træner: Kenni	Hold	Træner
Tirs	12. august 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	14. august 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	16. august 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Annette Lone Kenni Lis

Dag		Uge 34 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	19. august 2025	Etape 2640	Fælles	
Tors	21. august 2025	Etape 2640	Fælles	
Lør	23. august 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Der er ikke alm. løb pga. Etape 2640	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Michael Anja Stine Bibi Søren

Dag		Uge 35 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	26. august 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	28. august 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	30. august 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Annette Lone Bibi Camilla

Dag		Uge 36 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	2. september 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors Kl. 9	4. september 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	6. september 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Frivillighedsdag Hedehusene	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Anja Stine Bibi Lis Nynne

Dag		Uge 37 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	9. september 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	11. september 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	13. september 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Annette Lone Kenni Søren
Søn	14. september 2025	CPH Halvmaraton		

Dag		Uge 38 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	16. september 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	18. september 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	20. september 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Anja Stine Bibi Camilla

Dag		Uge 39 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	23. september 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	25. september 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	27. september 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Morgenmadsløb Dyrehaven	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Anja Lone Kenni Lis

Dag		Uge 40 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	30. september 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	2. oktober 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	4. oktober 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Støt brysterne løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Annette Stine Kenni Søren

Dag		Uge 41 Ansvarlig træner: Kenni	Hold	Træner
Tirs	7. oktober 2025	Pyramideintervaller Klubaften	Fælles	
Tors	9. oktober 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	11. oktober 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 42 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	14. oktober 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	16. oktober 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	18. oktober 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Anja Stine Bibi Lis

Dag		Uge 43 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	21. oktober 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	23. oktober 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	25. oktober 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Annette Lone Kenni Søren

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	28. oktober 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	30. oktober 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	1. november 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Anja Stine Bibi Camilla

Dag		Uge 45 Ansvarlig træner: Kenni	Hold	Træner
Tirs	4. november 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Suppeløb	Fælles	
Tors	6. november 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	8. november 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Annette Lone Kenni Lis

Dag		Uge 46 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	11. november 2025	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	13. november 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	15. november 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Anja Stine Bibi Søren

Dag		Uge 47 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	18. november 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	20. november 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	22. november 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	25. november 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	27. november 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	29. november 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Anja Stine Bibi Lis

Dag		Uge 49 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	2. december 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	4. december 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	6. december 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Annette Lone Kenni Søren

Dag		Uge 50 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	9. december 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	11. december 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	13. december 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Anja Stine Bibi Camilla

Dag		Uge 51 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	16. december 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	18. december 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	20. december 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Annette Lone Kenni Lis

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	23. december 2025	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	25. december 2025	Tempoløb Varieret pas	I Hold	
Lør	27. december 2025	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Anja Stine Bibi Søren

Dag		Uge 01 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	30. december 2025	Fælles interval Nytårsløb	Fælles	
Tors	1. januar 2026	Der er ikke almindelig træning denne dag. Løbes der aftales det indbyrdes.	I hold	
Lør	3. januar 2026	Hold 1: 16-21+ km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Anja Lone Kenni Camilla

Antal km pr. træning			
Hold nr.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Hold 1	10-11 km	11-13 km	21+ km
Hold 2	10-11 km	11-13 km	13-16 km
Hold 3	8-10 km	8-10 km	13-16 km
Hold 4	8 - 9 km	8 - 9 km	13-16 km
Hold 5	7 - 8 km	7 - 8 km	13-16 km
Hold 6	5 - 6 km	5 - 6 km	5 - 6 km

Forventligt tempo		
Hold nr.	Tempo kortere ture	Tempo længere ture
Hold 1	4:30 - 5:15	5:15-5:45
Hold 2	5:15 - 5:45	5:45-6:15
Hold 3	5:45 - 6:15	6:15-6:45
Hold 4	6:15 - 6:45	6:45-7:15
Hold 5	06:45+	7:15+
Hold 6	7:15+	7:30+